RECTA REgula & victus ratio pro ſtudioſis & literatis

Authore Thoma Lorkyn Doctore Cantabrigienſi.

LONDINI.

M. D. LXII.

Doctiſsimo viro Doctori Perne,

Decano Elienſi Collegii S. Petri magiſtro & omnibus eiuſdem ſociis, Thomas Lorkyn medicinæ doctor. S. D. P.

VM illud aureũ, diuini Platonis dictũ (viri doctiſsimi) in memoriam reuoco, non ſolũ nos nobis natos eſſe, quòd ortus noſtri, partem patria vendicat, partem parentes, partem amici: exiſtimo ſanè non tãtum generationis portionẽ aliquam, ſed & educationis maximam cum doctrinæ fructu ad eos deriuari oportere: ita & vtriuſq; tam generationis quàm educationis & doctrinæ partem, nõ ſolũ patria, parentes ſibi vendicent, ſed à nobis quoq; præceptores & tutores noſtri, præcipuéq; collegia illa quæ nos aluerunt, ſũmã iure poſtulant. meritò proinde muta ipſa collegiorum mœnia ingratitudinis illos accuſabunt, qui aut dignitate ad altiora prouecti, eorũ non ſint memores & adiutores, aut qui ad artis ſcientiæ alicuius culmen aſpirantes conſilio & arte eos non adiuuerint, ne ipſe hanc incurram reprehenſionis notam, quamuis ita fortunæ bonis nõ affluo (licet ſat habeo) vt his vobis auxiliari poſsim, artis autem quam profiteor ſufficientiam, adeſſe mihi ſpero, qua vobis nonnihil in hoc genere prodeſſe poſſe putem. Quocirca veſtræ ſocietatis & ſalutis non immemor, rectam dictam regulãmq; literatorum, in ſtudioſorum gratiam ſucceſsiuis horis, ex ſelectiſsimis authoribus & præcipuis medicinæ præceptis, q̃ breuiſsime excerpſi. quam ideo duxi neceſſariam & opportunam, quoniã experientia & vidi & didici, quoſdam optima conſtitutione præditos, rerum ordine præpoſtero, vt ſtudio immoderato & intempeſtiuo, exercitatione immodica, aut

2016:99

aut nulla, cibis vitiosis, cæterisq; rebus corpus alteran tibus corpora eorũ ita immutasse, sic vt aut neutrã aut sane insalubrem ac morbosam nacti sint intemperiẽ. Ne itaq; studiosi, studiorũ maiorem, q̃ salutis, rationẽ habentes, reipublicæ & omnibus prodesse volentes, ob eorum accuratam industri ã præmiũ laboris primũ ferent, boni habitus amissionem, & sanitatis destructionẽ, optimum fore iudicaui, si in illorum gratiam victus rationem, vt regulam rectam studiosorum pro virili exararem & contexerem. quam nunc temporis conscriptam: vobis offero, vt inditiũ aliquod, licet exiguum, beneuoli animi mei vobis prodesse volentis: quæ & si ita ornata non sit, vt vobis digna esse possit, ita tamen erit salutaris vobis, vt vsui & cõmoditati sit: vt neque seniores hæc seruasse, nec iuniores vnquam legisse pœnituerit. Multo verb vtilius fuerit vtrosque vtrunque efficere, tum legere, tum seruando sequi, quę si feceritis non dubito, quin Dei auxilio, intra lati tudinem sanitatis vosmet conseruabitis: ita vt tandem in fine non solũ vos studiorũ vestrorum fructum, sed patria, parẽtes, amici, & horum singuli partem etiam participent. Peto à vobis in bonã partẽ æquoq; animo ista feratis. Cuius rei euidens inditium erit, & laboris mei ingens præmiũ, si effereritis, vt cõmunicari possit posthac omnibus sociis vestræ domus, tum in eorũ salutem, tum in memoriam aliquã mei (cõsocii aliquãdo vestri) collegio adhuc bene cupiẽtis, tum etiã in aliorũ exemplar, vt vel viuentes vel morientes, collegio perpetuo opem ferre & prodesse memores sint. Dominus Iẽsus sanitatem vestram conseruet, studia vestra fructificet, vt & vobismetipsis & reipublicæ utiles sitis.

Valete. Pridie nonas Maij. 1562.

Vestrę societatis & salutis amantissimus & cupidissimus Thomas Lorkyn.

Recta

Recta Regula & victus ratio apta, pro studiosis & literatis.

STVDIOSI, & literati, quãuis medicina correctiua & curatiua parte op⁹ nõ habẽt (quia intra latitudinẽ sanitatis eos colloco, vt senes) pręseruatiua tamẽ egent. ꝙ medicinæ propriũ est, nõ solũ absentem sanitatẽ recuperare, sed & præsentem conseruare.

Cornelius Celsus. Sanus homo, qui & bene valet, & suæ spontis est, nullis obligare se legibus debet: ac neque medico, neq; iatralipta egere: hũc oportet varium habere vitæ genus, nullum cibũ fugere, quo populus vtatur: modo plus iusto assumere, frequentius se exercere debet.

Galenus, de Enchymia & cacochymia. Qui potest exerceri ante cibum, is haud sanè exquisitos cibos desiderat. Cui vero negotia, & occupationes impedimento sunt non modo huic probato, innoxioq́; victu, sed salubribus quoque medicamentis est opus. Inprimis ergo iis qui quietem ac pro animi sententia vitam traducunt, ea victus ratio præscribenda, ex qua gigni optimus sanguinis possit.

Studiosi ergo cum ita sui iuris non sunt, vt maiorẽ sanitatis curam, & rationem haberent, quàm artis & scientiæ, tali victus ratione præscripta opus habent, quæ studiorum finem doctrinam scilicet attingere possint.

Studiosorum corpora, senũ corporibus, assimulantur, ꝙ vt hi naturaliter frigida & sicca corpora habeãt, & excrementitiosa, propter humiditates, quibus abundant, sic studentes tale sibi acquisiuerunt, partim studio, quod exiccat, partim otio, & exercitii defectu, quod corpus superfluitatibus plenũ reddat: Ita & per-

fectus

fectam ſanitatis ſymmetriam non habent, intra latitudinem ſanitatis tamen cum ſenibus collocantur.

Ariſtoteles. ſenectus eſt morbus naturalis. morbus vero aduentitia ſenectus, vt non ſit mirum iuuenes tanq̃ ſenes fieri, vt morbo, ſic & ſtudio.

Verè ſtudētes, pinde tãq̃ ſenes in victu regi debẽt, intẽperiem forſan aliquã habentes, nõ tamen morboſam. Galenus. Alia victus ratio conuenit ſanis ad ſui conſeruationem, per ſimilia. Alia ægrotis ad intemperiei profligationem per contraria.

In cõſeruatiõe temperamẽtis. { humida cõueniũt humidis omnia aluntur ſimilibus. / ſicca alimenta ſiccis

In alteratiõe tẽperamenti { humidioribꝰ cõueniũt ſicca / ſiccioribꝰ alimẽta humida } alteratio fit contrariis.

Sani & intemperati nutriuntur ſimilibus: ægri & intemperati à contrariis. Studioſis victus ſit mutandus, vt corpora eorum à temperatura recedunt. vt q̃ corpora habent frigida & humida nutriantur victu calido et exiccante, qui humidiora ſiccante victu vtantur. & c Galenus de ſanitate tuenda lib. 6. temperamenta ſeruantur ſimilibꝰ, vt humidum humido, & ſiccum ſicco: q̃ ſicca ſiccis. citius aſsimulantur, & humida, humidis. alterantur contrariis, vt humidum, ſicco. &c.

Victꝰ ratio ſumẽda, et ex ſex rebꝰ nõ naturalibꝰ, ex q̃bꝰ corpꝰ alteratꝰ et cõſeruatꝰ, ſi rectè & oportune adhibeãt

1 Aër
2 Cibus & potus
3 Motus & quies.
4 Somnus & vigilia
5 Excretio & retentio.
6 Animi perturbationes.

DE AERE:

Hippocrates. Alimentum animalium triplex eſſe dicit, ſcilicet aerem. cibũ, & potum. Sine cibo & potu per ſeptem dies viuere quis poteſt, ſine alimento aeris ne horę partem vnam. ergo aer quis tam neceſſarium animali alimentum eſt, ſine quo viuere non poſſumus, tan

Iis eligendus, qui saluberrimus & purus existit.

Ex vitiato aere inspirato morbi epidemiales & pestilentiales gignuntur, vt nō temerè ab Hippocrate, Aër omnium morborum causa esse dicatur. & mutationes aeris in temporibus anni parinnt morbos.

Aër ille vitandus est, qui stagni ac paludis halitu infectus, & qui ex profūdo specu pestilentem aurā spirat, & qui ex cloacis cōmunibus ciuitatū, qui ex animaliū olerum aut leguminū putredine nebulosus & fetidus existit, at qui ita inclusus est, vt perflatum nullum recipiat, qualis in carceribus. Sic aer vbi pestis est, cæmiteria item & oletum, equinum, vaccinum. &c.

Temperatis corporibus, tēperatus aer saluberrimus. intemperatis, is in quo contrariæ qualitates exuperāt optimus erit, vt frigidis calidus aer, calidis frigidus, humidis siccus, siccioribus humidus.

Studiosis aer cubiculi alterandus ita est vt calidus et siccus potius sit, & aliquando frigidus aeris intromissū perspiratione, aut saltem temperatus ratione habita, tum corporis, tum temporis anni.

Musæum respiciat, si eligi potest, orientem solē, & ex altero septentrionem, fenestris sit perspirantibus, quo sol intromittatur, & ventilatio aeris perflabilis.

Cornelius Celsus. Imbecillis stomacho (quo in numero magna pars vrbanorū, omnesq; penè cupidi literatū sunt) obseruatio maior necessaria est, vt quod vel corporis velocitas, vel studii ratio detrahit cura restituat habitare oportet ædificio lucido, perflatū æstiuū hibernum solem habente. Cauere meridianum solem matutinum & vespertinum frigus. Itemq; aut as flumi nū & stagnorū. Minimeq; nubilo cœlo soli aperiēti se cōmittere, ne modo frigus, modo calor moueat, quæ res maxime grauedines, destillationesque concitat-

DE CIBO ET POTV.

Circa ea quæ comedūtur ratio habenda est mensu-

ræ,

ræ, bonitatis, qualitatis, ordinis, temporis.
Corn. Sæpe inutilis nimia satietas, sæpe inutilis nimia abstinẽtia, grauior aũt est intẽperantia in potu q̃ esca
Sic ede vt esurias: sic bibe vt sitias, ede vt viuas.
Si vis esse sanus, sit tibi parca manus.

Ad repletionem vasorum aut virtutum non est edendum aut bibendum unquàm: Quamuis Auicenna concedit ebrietatem semel in mense propter vomitũ.

Cibus eligendus, bonus, leuis, tenuium partium, qui bonum succum gignit, & facilis est concoctionis ea cibaria omnia uitanda quæ mali succi sun, & quæ citò putrescunt, raro illa edenda sunt, quæ crassi succi sũt & difficilis concoctionis.

Ea omnia studiosis sunt vitanda, quæ Galenus. 5. sanitatis tuendæ, senibus incõmoda docet: vt vina crassa et astringentia. Cauendũ his etiam est, à cibis crassum & lentum succũ gignentibus, à multo, alicę, aut casei, aut ouorũ, aut cochlearum, aut bulborum, aut lentis, aut suillę carnis esu. multoq; magis ne anguillarũ aut ostrearum, aut cartilagineorũ, aut thynnorum, aut cętariorum vsum frequentent: sed neque ex carnibus, ceruina, caprina, aut bubula, est vtilis non modo senibus, sed neque vlli ætati. Ouilla vero iuuenibus non malus est cibus, senibus tamen nec ea est cõmoda, atq; etiam hac multo minus agnina. hędina seni nõ incommoda est. prętera aues quę extra paludes, flumina ac stagna degunt: salita omnia meliora sunt recentibus. Ante omnia cauendum est ab obstruentibus.
Aetius. Galenus. Ab omnibus eduliis mali succi abstinendũ: ut est taurina caro, hircina, arietina, caprina. Omnes fructus mali succi sunt: omnia olera mali succi sunt, castaneis, & lactuca ex vtrisq; exceptis. In omnibus pręstant castratorum carnes, seniorũ aũt animaliũ pessimę sunt. Cito putrescunt cerasa persica, mori, cucumis, et omnes horæi fructus.

Galen⁹. Aetius. Facilia cõcoctu sunt, pisces petrosi omnes, vt gobio, pastinaca, & saxatiles, vt scarus, merula, turdus, iulia, fuca, perca, & asselli etiam: inter volucres vero, facilia concoctu sunt, perdices, attagenæ, colũbæ phasianæ, alæ, anserum & gallinarum: carnes suillæ in vigore ætatis, vituli meliores concoctu sunt, q̃ boues perfecti, & hœdi q̃ capræ. In vniuersum omniũ adhuc augescentium caro facilior concoctu est, quàm de crescentium. Et animaliũ in siccis locis degentium, facilius concoquitur caro, q̃ aliorum, & partes animalium, quæ maxime mouentur, vt alæ & pedes.

Si ob cõsuetudinem vel delectationem contingit his vti quę crassi succi sunt, & ægre concoquuntur, vt carne ceruina, arietina, taurina, lacticiniis, vt caseo & similibus, vnice cauendum, ne his repleatur venter, nec frequentemus eorum vsum, & vt postremo in loco sumantur parua in quantitate.

Ratio habenda est non solum qualitatis cibi, sed multitudinis & quantitatis. Nam quæ facilis concoctionis sunt, si præter modum ingerantur, his sunt paria quæ concoctu difficilia.

Rectus quoq; ciborum ordo in cibatione seruandus: vt concoctu facilia his quæ difficulter concoquantur, præmittantur. Et vt humida siccis & aridis, ac lubrificantia adstringentibus antecedant, vt iura præcedant cibos, elixa assis, caro ouilla, vitulina, agnina, bubulæ, suillæ carni, poma, pira, vuimo.

Celsus. Cibus à salsamentis, oleribus, & similibus, melius incipit, tum caro assumenda, elixa. aut assa. condita omnia inutilia sunt.

Galenus dicit alexandrinorum morem esse in initio mensæ salsa comedere deiiciendæ alui gratia. non salita aqua rursus macerata, sic etiam humidiora, ꝙ facilius distribuuntur.

Mensa non inchoanda à potu est, sed liquidioribus ci-

bis,

bis. iuxta illud Hippocratis. Facilius est impleri potu quàm cibo.

Marsilius Ficinus. Cibus estos duplus ad potum. Panis duplus & sesqualiter ad ova, triplus ad carnes, quadruplus ad pisces, herbas, & fructus humidiores, ne incipiat à potu mensa, neque potus sit semel vberior. Stipticũ aliquod sequatur mensam, pomũ, caseus. &c. Panis si ex tritico optimus, placentæ ex similagine vitandæ. panis secundarius melior seni, purissimo, quod facilius concoquitur. Panis purissimus difficilis est concoctionis. vnde dicitur omnem repletionem malam, panis vero pessimam.

Potus sit consuetus ætate simplicior, & secundarius ex lupulo, hordeo, tritico, & aqua confectus. Hyeme fortior paulo, aut idem. ob imbecillitatem concoctionis cum cibo conceditur, aliquando vinum, & potus lupulatus duplex, biriam duplicem vocamus, quam alę optimæ (quæ obstruit inflat & putrifactiones gignit) semper præferimus.

Tempus edendi sit hora consueta, vt bis in die, aut ter duobus diebus: iuxta Auicennam. Ita vt sedecim horæ (terminus concoctionis) fint inter cibationem. Appetitus hoc bene iudicabit. nam non comedendum nisi appetente stomacho, & cibo priori concocto, vt stomachus saltem cibo sit vacuus.

A cibo non est bibendum nisi finita prima concoctione: iuxta illud Salerni, Vt minus ægrotes, non inter fercula potes.

Si bis in die comedas, cœna liberaliter esse potest; nisi nocturnis destillationibus affectus sit. tunc enim iuxta versum, Vt sit nocte leuis, sit tibi cœna breuis.

De motu, & quiete.

Per motum omnia exercitia intellige. Nam motus vehemens exercitatio dicitur. exercitationem nil

nil melius corpori fi debile fiat Nã eius munus est superfluũ succũ vacuare, excremẽta cõcoquere & expurgare: ita vt efficiat, instrumentorum duritiem, caloris insiti augmentum, spiritum & motum citatiorem.

Cor. Celsus. Quem interdum ciuilia vel domestica officia tenuerũt, huic tẽpus aliquod seruandũ curatio ni corporis sui est. Prima autẽ eius curatio, exercitatio est: quæ semper antecedere cibum deber. &c.

Hip. Labores semper præcedant cibos, sanitatis studiũ ad labores debet esse impigrum ante cibũ. ergo ante prandium, aut cænam corpus exercendum, ambulatione celeri, parua sphęra.

Cels. Cõmode exercẽt clara lectio, arma, pila, cursus, ambulatio, saltus, vociferatio, subdio in soleꝫ vmbra.

Gale. de sani. li. 2. Omnis motus exercitatio nõ est, sed tantũ qui vehemẽtior est, termin° vehemẽtiæ esto alterratio respirationis, cũ cruditas aut multitudo succorũ vel in vẽtre, vel in vasis cõsistit, corpus nõ exercendũ.

Galen. Tunc ad exercitationem cõmodissimũ tempus est, cũ cibus hesternus duplici concoctione prorsus cõfectus fuerit: & ea quæ in ventriculo, & ea quæ in vasis sanguinis agitur: & iam denuo cibandi tempus instet. Quod si prius aut posterius exercitatione vtare, aut crudis humoribus hominem impleueris, aut pallidæ bilis prouentum auxeris.

Aetius. Oportunitatis exercitii nota ex bonitate coloris vrinarum sumitur. Aquosa enim vrina humore ex ventre, in corpus digestũ ac distributũ, incoctum esse significat: fulua & biliosa iãdudũ perfectã cõcoctionẽ. notat, at moderate pallida, signũ est cõcoctionis imperfectæ. Tunc itaq; ad exercitia prodeũdum est, ventris ac vesicæ excremẽtis per vrinã & aluũ prius expulsis.

Corpus exercendum est donec in molem eleuetur, & floridum euadat, motusq; expediti, æquales, ac validi existant.

Celſ.

Celſ. Exercitationis plærunq; finis eſſe debet ſudor, aut certe laſsitudo, quæ citra fatigationem fit.

Poſt cibum non exercendum, nam qualiſcunq; poſt cibum motus, alimentum deſtribuit crudum in vniuerſas corporis partes. Galenus.

Quies poſt cibum, labores præcedant cibos.

Galen. Non corripietur is unq̃ morbo qui hæc duo accuratè obſeruat. Primo ne vehementer ſe poſt cibũ exerceat, ſecundo, ne in cruditates incidat.

Galenus de ſanit. 6. Exercitatio poſt cibum multa mala inducit. eorum qui ſe repleti cibo exercent, nonnulli caput repletur vaporibus, & in iecinore aut ponderis aut diſtentionis, aut vtriuſque ſenſus percipitur, coctionem vitiant.

Lenta deambulatio conuenit poſt cibum, quòd exercitatio nõ eſt, niſi ſit reſpirationis alteratio, ſtatio etiam & quies,: ſic vt ſedere paulum poſt cibum prodeſt, quo cibus deſcendat ad fundum ſtomachi, & tempore etiam concoctionis.

Poſt cibum immediate, nõ ſolũ corporis exercitatio nocet, ſed etiam animi: ſtatim ergo niſi poſt horã vnã aut alteram, non eſt ad ſtudia tranſeunduw.

Ficinus. Memento qualibet hora ſemel, ſaltem paulìſper remittendum eſſe, mentis intentionem, ut ſpiritus reficiantur, alias hebeſcunt.

Dum laboras animo, interim corpore conquieſce: mala eſt defatigatio corporis, peior animi, vtriuſque ſimul peſsima. Otium ac quies vbi immodica fuerint, & non tempore adhibita, cruditates pariunt, & vitioſorum humorum copiam procreant.

Quietis conueniens vſus eſt, vbi ex multa motione corpus defatigatum eſt. Iuxta illud Hippocratis. In, omni corporis motu vbi laborare quiſpiam ceperit, quies ſtatim laſsitudinem aufert.

DE SOMNO & Vigilia.

Celſus.

Celsus. Qui bene concoxit, mane tuto surget: qui parum quie scere debet: & si mane surgendi necessitas fuerit, redormire. Qui non concoxit, ex toto conquiescere, ac neque labori se neque exercitationi neque negotio credere.

Somni quantitas ac duratio sumitur ex alimentorũ perfecta concoctione, quod fit septem, vel octo horarũ spacio. perfecta concoctio ex vrina.

Si { Vrina aquea & alba significat crudum adhuc succũ. Rufa & biliosa iam concoctum esse succum. Modicè pallens, perfectę secũdę concoctionis signũ. Mediocriter rufa & pallens perfectę coctionis signũ.

Acidus ructus imperfectæ concoctionis iuditium est. Somnus sit nocturnus, non diurnus. Iuxta illud Hipo. Nocte dormiendum, interdiu vigilandum est.

Non sit immodicus, à nona, ad quintam: nocturnæ lucubrationes periculosæ. aurora Musis est amica. sanat sanctificat, & ditat surgere mane.

Martilius Ficinus dicit, quinque esse studiosorum hostes, pituitam, atram bilem, coitum, satietatem, matutinum somnum.

Forma decubitus in somno, sit primũ in dextrũ latus. Deinde in sinistrum fiat. supinus decubitus vitandus.

Cor. Celsi. Vbi experrectus est aliquis paululum intermittere, deinde nisi hyems est, fouere os multa aqua frigida debet. Longis diebus meridiari potius ante cibum, sin minus, post eum. Per hyemem totis noctibus conquiescere. sin lucubrandum, non post cibum id facere, sed post concoctionem.

Marsil. Ficin. Studia exordiri oportet, vel statim orientę solę vel hora una saltem, vel duab' ad summũ ante solis exortũ. Sed anteq̃ è lecto surgas, perfrica paruum per, suauiterq; palmis corpus totum, primo, deinde caput. vngibus, sed id paulo leuius. Cum è lecto surrexeris, uoli subitæ lectioni & meditationi prorsus incum-

cumbere, sed saltem horæ dimidium cuilibet expurgationi concedito, scilicet alui, vrinæ, spuri, & screationū Caput ebureo pectine diligenter, & moderatè pectes à fronte cernicem versus, quadragies pectine ducto, manus ac faciem laua, cerucem panno asperiori perfrica & dentes. His peractis reuertere ad studium, & post horam remitte.

Vigiliæ immodicæ, cerebri bonā tēperaturā corrūpūt sensus debilitant, virtutē deiiciūt, & cruditatē efficiūt. Hip. Somnus atque vigilia vtraque, si modum excesserint malum.

De abundantia & inanitione.

ABundantia duplex qualitatis nudæ citra humorem vt caloris excessus, & quantitatis repletio.

repletio quātitatis vel est
- cibi satietas
  - Ad uasa cū distēdit vēter copia
  - Ad virtutē, cū natura aggrauat.
- vel humorū,
  - omniū, plethora, plenitudo, multitudo &c. (ad vasa, ad virtutē.
  - vnius, cacochimia, vt cum bilis aut pituita redūdat in corpore.

Abundantia omnis & repletio euitanda, tollenda, omnem repletionem & satietatem curat euacuatio, omnemque euacuationem repletio. Hip.

Studiosi vt plurimum ob nimium otium & exercitii defectum, crudis humoribus abundant. Vnde his necesse est uitiosorum repletionem & cachochimiā, purgationibus (medici consilio) tollendam. & abundantiam ex plenitudine, sanguinis missione, auferendam. si sit satietas ex cibo, abstinentia medela erit.

Ficinus dicit literatos fore præcipue sanos nisi pituita molesta

molesta esset,& lætissimos sapientissimosq; omnium nisi bilis atræ vitio,vel mœrere sæpe vel interdum desipere cogerentur.

Hic ergo cauendũ ne pituita augeatur, exercitatione quotidie,stomacho vacuo bis vtendũ: vitãda alimenta frigida nimiũ, viscosa, pinguia, glutinosa, et tenacia.

Stomachus fouendus calidis, & regio hepatis. quod Galenus dicit de diff. feb. qui boni habit⁹ sunt optime. q; difflentur, & calefaciuut regionẽ hepatis & ventriculi impossibile est vt febricitent.

Prohibendum frigus à capite, maxime vero ceruice atque pedibus. nocet enim ingenio.

Tales bis in anno purgari suaderem, in vere phlegmaticos, & serosos humores pnrgando,in autumnobilem vtramqne.

Si destillatione cerebri continua, imbecillitate stomachi, & cruditate abundant. Studiosi vt plærunque solent,àperito medico earũ omnium curatoinẽ petãt. aut sic: Contra destillationem vtantur victu sicciori. Esuries,vigiles,sities,si reumata cures.

Confortant stomachum diatrion pipereon,cum oleo macis, absinthii, & cerato stomachico.

Cruditas ob coctionis defectum abstinentia curatur cruditas vitiosorum humorum purgatione.

Inanitio, & euacuatio excrementorum, quæ sunt in corpore post partium nutritionem irritanda est,& facienda per vomitum, purgationem,sputum,sudorem, venæ sectionẽ,per vrinã,& insensibilẽ diffiationẽ.&c.

Ex omni alimento aliquid destinatum est excrementis,singulis diebus feces alui excernendæ,si non tertio die,glande aut suppositorio pronocetnr eorũ exitus.

Vrina, si non respondeat his quæ bibuntur, his quæ mouent vrinam prolectanda.apii decocto.

Excrementa nec alui, nec vrinæ, unquàm retinenda vitra tempus debilum & irritationem naturæ.

De

De animi Perturbationibus.

ANimi perturbationes motusque turbidi & concitatiores, vitandi, partim quia temperies animi sequitur temperiem corporis, partim etiam quia periculosiores (vt Plutarchus inquit) sunt morbi animi q̄ corporis, & Galenus librum scripsit, de affectibus animi cognoscendis & curādis. Legimus multos mortuos fuisse subito, prænimia mœstitia, alios præ lætitia præ pudore alios, item magnas mutationes vidimus ab ira, timore, verecundia, & similibus.

Ab his ergo cauendum mensq; refocillanda est grauata studio, aut eorū quæ delectant lectione, aut præcipuè instrumentis musicis, vt lyra, cythara. &c. Tāge liram digitis animi dolor omnis abibit, dulcisonum reficit tristia corda melos.

Legimus Musica, & instrumentis multos morbos curatos, præsertim melancholicos: vt spiritus Saülis, mal' recedebat Dauide cythara pulsante. Reg. cap. 16.

Mediocritas sex rerum non naturalium seruanda est.

Galen. arte parua. Hi sunt mediocritatis termini. In aere quidem ambiente, vt neq; horreat propter frigus, neque sudet propter æstum. In exercitiis autem cum primum lassari ceperit corpus, cōfestim conquiescere. 3. In cibis autem perfectio concoctionis, & excrementorum modus in quali & quanto conueniēs. Aequalis uero in his est quodammodo coctioni appetitus. Quare neq; præside egent, qui singulorum quæ assumuntur quantitatem metiatur. optima siquidem natura, quantum appetit tantum etiam concoquit. 4. Sic & somno modum ipsa natura præfinit, his, qui optimam corporis constitutionem sunt sortiti, & tūc à somno excitantur, cum corpus ampliori quiete non eget. Cumque talem victus rationem adhibuerint, nullum est in eorum excrementis delictum, quæ vel

per ventrem, vel per vrinæ meatus, vel per totum corpus egeruntur. nam priora ex modo eorum quæ assumuntur, temperantur. Totum vero corpus salubriter perflari facit exercitii vsus moderatus. liquet autem ab ipsis caueri oportere omnes animi immodicos affectus, videlicet, iræ, tristitiæ, furoris, timoris, inuidiç. Hæc enim alterant, atque à naturali statu corpus auertunt.

Ex his alia corpori salubria sunt, alia insalubria, vt corpus his opus habet. Nam vbi motum corpus desiderat, exercitatio quidem salubris, otium autem insalubre. Cum vero eget quiete otium quidem salubre, exercitatio insalubris, eodem modo de cibis, & potibus & cæteris omnibus.

Hęc sertia, & Dei auxilio, viues intra latitudinem sanitatis.

FINIS.

AD CANDIDVM LECTOREM.

Entibus in noſtris diuina reſultat imago,
Præſentemq; Deum carnea membra notant.
Siue per excelſos contorques lumina cœlos,
Confeſtim cernes qui regit aſtra Deum.
Siue per horrendos Cocyti fluminis amnes,
Aſpicies ſummi facta tremenda Iouis.
Siue per herboſos deflectis lumina campos,
En dominum tenuis, qualibet herba refert.
Inſpice mortales humani corporis artus,
Quis poſitus, partes, forma, ſtatura, locus.
Continuò lætus veſtigia ſacra videbis,
Naturæ impreſsit, quæ deus ipſe tuæ.
Sit ſolers igitur tibi dulcis cura ſalutis,
Et tenerum corpus, diſce fouere tuum.
Splendeas vt mentis diuinæ illuſtris imago,
Exornétque pium, terrea membra decus.
Hancque legas librum pataræo numine dignũ
Quo duce peruenias ad ſanitatis iter,
Quique docet quæ ſit ſtudiis ſeruanda diæta.
Vt poſsis Muſis inuigilare bonis.
Vnde tibi meritò digne tribuuntur honores,
Pægaſei fontis vir celebrande decus.
Quod vitæ ſtudiisq; piis, Muſiſque canoris.
Mille modis vltro, conſuluiſſe ſtudes.

Chriſtianus Machabæus Alpinas.

Ad Authorem.

N TIBI digna tuis profert
Thymbræus Apollo
Præmia pro factis, non peritura piis:
Clarè vir & lepidis meritò celebrande Camœnis,
Suscipe Pergamea dona sacrata manu,
Quæq; tibi, Phœbo Nymphâq; coronide nat',
Offert: accipies, munera summa Dei.
Nostraq; promeritas effundût carmina grates,
Gratáq; officio, redditur ampla tuo,
Quod veteris casti renouas monumẽta fauoris
Et constans stabilem nunc tueare fidem.
Illa precor manea. Mentis coniunctio nostræ,
Ardeat & toto, pectore purus amor:
Donec amara venit vitæ Mors vltima fluxæ
Linea: sed pyiei sæcula viue Ducis.